

靜觀與你 療癒身心

近年坊間有不少機構、學校、醫院等舉辦以靜觀作為主題的活動，提升精神健康。在過去數月，中心舉辦了一系列靜觀體驗活動，包括有「靜觀與我」、「靜觀喝茶」、「靜觀心靈樽」等活動，得到中心會員熱烈支持，收到不少正面回饋，今期通訊中心邀請了靜觀導師和曾參與靜觀活動的參加者一起分享他們對靜觀的看法和體驗。

靜觀是 一種對自己喜愛、關懷的態度

「靜觀是指安靜、靜默地觀察、觀看，有意識地專注覺察身體的思想、情緒、行為，藉以了解自己，給予自己空間去看清楚當下的狀況，學習包容、接納自己的限制，少點自責，多點鼓勵和關懷。」修習了十多年靜觀的本中心導師 Maggie 道出了靜觀的重要概念。

靜觀是 持久操練，成為生活的一部分

改變習慣是需要時間，學習靜觀也是需要持久耐心及不斷地練習，不能一步登天。但只要我們多練習靜觀，培養自己不被雜念影響，學習放慢節奏，停下來，才能冷靜作出恰當回應或決策。

靜觀是 認識自己的思想、情緒、 行為是相互影響

人會因著過去已發生的事情，未能接受或放開，耿耿於懷；又因著對將來未發生的事情過分擔憂而產生焦慮、壓力等不必要的負面情緒。然而思緒過多和雜亂，無助於面對當下的問題。

因此透過靜觀呼吸、身體掃描、靜觀飲食方等不同練習讓人專注於當下，離開思想反覆的漩渦及減少情緒向下沉的機會，給自己時間和空間喘息。

本中心導師 Maggie 修習靜觀超過 10 年，道出了靜觀的重要概念。
在靜觀的過程中自我認識、關懷、接納，
抱住感恩的態度面對復元生活。



利用智能手機掃描這個二維條碼，
能夠看到家友站的最新動向！

體驗靜觀 活在當下

「靜觀與我」



透過「靜觀」
體驗減壓，
培養覺察專注力，
學習好好照顧自己
及減少胡思亂想。

專注當下 放下煩憂

當感到情緒低落或有煩惱時，我習慣閉上眼睛，透過呼吸做身體掃描練習，把思緒集中在身體不同部位，不再擔憂一些無法改變的事情上。

間中在練習靜觀時，遇上環境較嘈或自己有雜念，但我學習到接納自己當下的狀況，只要多在生活中操練，受環境的影響會越來越少，心境平和了很多。

切實行動 活學活用

參加了靜觀喝茶活動後，發現原來靜觀不只是呼吸練習，還有靜觀飲食。在課堂上老師教導的技巧，我在家及外出用膳時嘗試了靜觀喝咖啡，學習靜觀導師所教以五感方式喝咖啡。例如：先觸摸咖啡杯，感到溫暖，然後望下咖啡的顏色、嗅下味道，再一小口慢慢地喝，感到十分療癒呢！

參加者：彩虹



「靜觀喝茶」



在靜觀喝茶的過程中，透過五感自我探索，過程中時時覺察、靜靜細味，回到當下，體驗更深的感恩和滋養，培養靜觀的生活態度。



透過製作個人心靈樽，學習安放好自己的負面情緒，從中感受心靈樽帶來的平靜及提醒，學習感受平靜安穩。

“

調節情緒 改善行為

我是照顧者，患病的家人有一些行為令我很憤怒。接觸了靜觀後，學習面對憤怒情緒時，透過靜觀呼吸安靜下來，思想一下家人為什麼會有這些行為，然後想到患病已經很辛苦，我多了站在家人的角度看待事情，培養同理心。減少被負面情緒牽著走，與家人發生衝突，作出不理智的決定。

自我欣賞 懂得感恩

靜觀讓我可以控制和調節自己的情緒，欣賞自己能把靜觀實踐在生活。在靜觀喝茶活動中，最令人深刻的是喝一口茶看似簡單，其實茶葉是經過種植、包裝、運送，到店鋪買賣，當中包括不少人的付出和努力。喝茶的時候慢慢地思考這個過程，讓我多了一份感恩的心去品嚐食物。

”

參加者：圓碌碌



靜觀導師 Maggie
小貼士

- 1. 體驗靜觀的方法有很多，選擇適合自己及容易做得到的。
- 2. 初體驗靜觀的人士可能有雜念，嘗試接納自己，不加批評，透過一呼一吸回到當下。
- 3. 在生活中建立靜觀習慣，並持之以恆地練習。

更多關於靜觀的資訊



將心神放在每一步，
察覺自己的感受和需要。

靜觀步行

精神健康基金會廣播頻道

精神科專科 黃瑋妍醫生



透過泡茶體驗靜觀，
享受生活中難得一刻慢與閒。

藉茶練心

利民會精神健康守護同行計劃

心理學家黃詠詩姑娘



站立伸展運動

(香港心理學會 臨床心理學組編著
《靜觀：觀心、知心、療心》

第四章 靜觀伸展運動 - 站立伸展

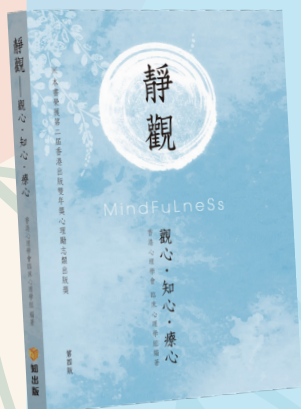


細意觀察，慢慢移動肢體，
認識自己的身體。



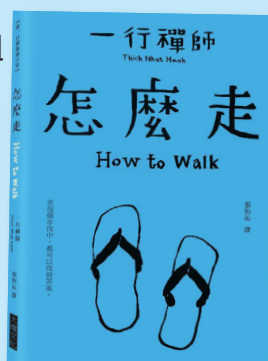
利用智能手機掃一掃二維條碼，瀏覽更多靜觀練習的資訊！

新書推介



書名：靜觀：觀心·知心·療心
作者：香港心理學會臨床心理學組

花開花落總有時，
人來人去亦如是。
何不放下執著念，
靜觀萬物心存善。



書名：怎麼走
作者：一行禪師

當我們發現心中生出憤怒、恐懼
或焦慮，不必急著驅散這些情
緒，只要帶著覺察，吸氣、呼氣，
以正念踏出每一步，
容許自己深深進入此時此地，
因為生命只存在於此刻。

有關借閱詳情，歡迎親臨本院東座一樓 精神健康資源中心或致電 25954008 查詢

天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道 3 號東區尤德夫人那打素醫院東座一樓
社區及病人資源部 精神健康資源中心
電話：25954008

顧問：簡聚坤醫生
編輯小組：黃婉容、鄭美莉、吳錦娟
出版日期：2025 年 1 月